

北の台新聞

平成27年11月号
文責：坂本のり子

N056

平地でも雪の便りが聞こえて皆様のお宅でも車のタイヤ交換や庭の冬囲いなど冬支度を始められたのではないのでしょうか。スーパーでは、クリスマスやおせち料理の注文お伺いがあり、早すぎる商戦に戸惑っているのは私だけでしょうか。風邪の流行るシーズンになってきました。体を温かくしてお過ごしください。



※電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

免疫力を高めて風邪から身を守ろう！

免疫力って何ですか？

私たちは毎日多くのウイルスや病原菌と戦っています
この戦ううちから「免疫力」です。

免疫力を高める一つに「体温を上げる」があります
体温が1度上がると免疫力は30%上昇します

代表的な食材は、「しょうが」「ねぎ」「にんにく」「唐辛子」
「スパイス類」「ごま」「タンパク質」ビタミンB1・B2・B6」等

=おすすめレシピ=

「しょうがと玉ねぎのサクサクかき揚げ」(かきあげ4~6個分)

しょうが 100g 玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1個
片栗粉(具材にまぜる)大匙2・薄力粉・水 各大匙5・揚げ油 適量



1. しょうがはきれいに洗い皮をむかずに細い千切りにする。
2. 玉ねぎ・ピーマンは半分に切りスライスする
3. ボールに1,2を入れ片栗粉でまぶす。
4. 薄力粉と水を混ぜたボールで混ぜ170度の油で揚げる。

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

去る、10月21日(水)に当クリニックにおいて第10回地域医療講座が開催されました。抜粋してお知らせいたします

「消化器病変における診断と治療の進歩」

講師:北の台クリニック 理事長 坂本洋

※悪性腫瘍とは…?

- 遺伝子変異によって、他の組織に浸潤、転移をし、身体の各部位で勝手に増殖を行う集団であります。
- 人間のからだは約60兆個の細胞でできており、細胞は絶えず分裂生まれ変わっています。しかし、時々「コピーミス」が起こります。これが「がん」の始まりです。ただし、ほとんどは体内の「免疫」により消えますが、その時残ったものが「がん細胞」となります。

※日本人の死亡原因

第1「がん」 第2「心疾患」 第3「脳血管障害」

- ・糖尿病患者のがんの発生率は通常の1.4倍になります。
 - ・ヘリコバクターピロリ菌と「胃がん」の発生には密接な関係があります。
 - ・日本人は、腸が長く発がん性の高い欧米食を好む傾向にあるので世界一「大腸がん」の発生が多いです

※「がん」になりやすい危険因子

・大量飲酒 ・運動不足 ・喫煙 ・高脂肪食 ・生野菜の摂取不足

検査について

「胃のバリウム検査」

比較的感度が低く医師も判定が難しい。信頼性は高くない

「胃カメラ」

のど・食道・胃・十二指腸を直接確認でき診断が正確です。

同時に「組織検査」も行うことができます。

「経鼻内視鏡」

嘔吐反射が少なく、咽頭麻酔が不要です。

当クリニックでは、内視鏡が苦手な人は、申し出てください。鎮静剤(軽く眠るくすり)を使用しラクに検査を受けることができます。

「大腸内視鏡検査」

平坦な「大腸がん」も見つけ、同時に治療も行うことができます。

- ・前処置…前夜と当日朝に各1リットル内服
- ・検査…個人差がありますが5分～30分
- ・ポリープなどの切除手術を行った場合は、そのまま入院をしていただきます。(通常一泊)

「CT大腸検査」

平坦や小さな大腸がんはレントゲンでは写りにくが、高齢者、体力のない方も、ラクに受けることができます。



胃・大腸腫瘍性病変の手術治療

早期がんの大部分……………内視鏡的手術
早い段階の進行がん……………腹腔鏡下手術
リンパ節転移を疑う進行がん…開腹手術

対処が遅れると…

「進行がん」になると約1か月以上の開腹手術が必要です。リンパ節や他臓器や腹膜に転移があると放射線・抗がん剤その他の治療が効きにくくなります

もし、内視鏡で治療できれば…

大腸では、ポリープが前がん状態になります。ポリープの内視鏡切除でたくさんの大腸がんを予防できます。「ポリープの内視鏡切除」は1日の入院で治療が終了します。「早期がん」も内視鏡切除で完全に治ります。

がんの早期発見のために

1年に1回は…胃カメラ検査・腹部CTまたはMRI検査・腹部超音波検査
2年に1回は…大腸カメラ検査

がんの一番の特徴は無症状です。
「手遅れ」にならないように早めの検査を!

